

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 11 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 402 mg	budyń z kawałkami gruszek i słoneczn. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 240 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka drob. z jarzynami 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty włoskiej, marchewki i jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 967 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 157 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 155 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 263 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 302 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 947 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2118 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Witamina C 191 mg Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1764 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 360 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka drob. z jarzynami 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 74 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 195 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 629 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 19 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 336 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2190 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 328 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Witamina C 117 mg Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1062 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 555 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 72 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 389 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 92 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka drob. z jarzynami 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 74 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 195 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 13 mg Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) szynka gotow. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 21 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 430 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2238 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 316 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 116 mg Błonnik pokarmowy 17 g Sód 1244 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) chleb żytni razowy 40 g (GLU) masło 10 g (MLE) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 342 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 10 mg Błonnik pokarmowy 5 g Sód 383 mg	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 1 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL) potrawka drob. z jarzynami 110 g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty włoskiej, marchewki i jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 912 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 144 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 155 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 263 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) chleb żytni razowy 40 g (GLU) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 265 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 40 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 3 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 988 mg	kefir 220 g (MLE) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 1840 kcal Białko ogółem 71 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 280 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 11 g Witamina C 186 mg Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1764 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 70 g Energia kcal 425 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 19 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 11 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 402 mg	budyń z kawałkami gruszek i słoneczn. 250 g (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 240 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 38 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 6 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 73 mg	zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) potrawka drob. z jarzynami 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g sur. z kapusty włoskiej, marchewki i jabłka z maj. 150 g (JAJ, GOR,) buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 967 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 157 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 155 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 263 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka 1 1/2 szt. z ziel. pietr. 80 g (JAJ, GOR,) sałatkaz ogórka kiszzonego 80 g Energia kcal 348 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 48 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 4 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 1006 mg	deser "gerber" 125 g Energia kcal 28 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 5 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 2091 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 14 g Witamina C 192 mg Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1749 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	Łatwo strawna dla matek karmiących	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 522 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 63 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Witamina C 5 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 360 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 2 mg Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa jarzynowa z makaronem diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka drob. z jarzynami 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 13 g Węglowodany ogółem 119 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Witamina C 74 mg Błonnik pokarmowy 12 g Sód 195 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 17 mg Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g szynka gotow. wp. 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 706 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 96 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Witamina C 20 mg Błonnik pokarmowy 2 g Sód 372 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Witamina C 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2268 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 338 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Witamina C 118 mg Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1098 mg

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,